小儿科医师送给你的育儿宝典

宝贝不生病

[illegible]

COAY Books

目录
Content

- 【自序】让自己建立起照顾孩子的信心
- 如何护理宝贝的脐带问题？
- 什么是生理性黄疸？
- 什么是病理性黄疸？
- 黄疸太高对人脑有害吗？
- 黄疸的处理方法有哪些？
- 黄疸时仍能喂母奶吗？
- 新生儿为什么会溢奶或吐奶呢？
- 宝贝鼻塞、喉咙有痰音，是感冒了吗？
- 为什么我家宝贝常泪水汪汪，眼屎也多？
- 母奶与配方奶，哪种比较好？
- 宝宝刚出生时，妈妈的出奶量不够怎么办？
- 该选择哪一种婴儿奶粉品牌？
- 哺喂母奶，如何知道小宝宝有没有吃饱？
- 喂婴儿奶粉时，如何知道小宝宝是否吃饱了？
- 奶瓶如何消毒？
- 如何冲泡奶粉？
- 小宝宝多大时才可以换奶？
- 何时可以开始替小宝宝添加其他食品？如何添加？
- 预防注射的种类与时间表为何？
- 预防注射可能引起什么样的副作用？
- 自费疫苗费用那么高，到底值不值得花这笔钱？

【自序】让自己建立起照顾孩子的信心

孩子们是爸妈的心肝宝贝，每位爸妈都希望自己的心肝宝贝能够顺利平安的成长、茁壮。

上天将孩子赐给我们，几乎都是完美健全的孩子，绝大多数都能如预期般的长大成人。然而，自孩子呱呱坠地的那一刻起，不容讳言的，还是有接二连三的问题来考验孩子与我们。襁褓阶段的小宝宝，吃奶的量减少、睡得不安稳、半夜会起来哭闹，虽然不见得是生病的迹象，但是对照顾者而言，还真是让人烦恼的事；过敏体质让孩子夜咳不止或晨起直打喷嚏，孩子本身看似无所谓，身旁的照顾者，不论是孩子的爸妈或阿公阿嬷，却往往担心得要命，为什么看过医生，吃过医生开的药，症状却还是没有改善 养育与照顾孩子的成长与发育，似乎没有想像中那么轻松啊！

回顾三、四十年前，一个家庭有四、五个孩子是司空见惯的事，那时的父母把每个孩子拉拔大，似乎都很轻松。而现在家中只有一个孩子，照顾起来却备感艰辛，问题到底出在哪里？是现在的孩子问题比较多？抑或现在的父母照顾能力比较差呢？

其实都不是。现在的孩子，身体状况并没有比以前的孩子差，甚至身高、体重、智能都远胜于以前的孩子；现在的父母，照顾孩子的能力比以前的父母强，知识也远胜于以前的父母。问题是出在，现在的父母对自己以及对孩子的要求都过高了。

之所以要求会过高，则是知识太过丰富、资讯太过容易取得。听到报道说DHA对孩子的脑部发育有帮助，就想买添加DHA的奶粉给孩子吃；有人说练习心算可以改善孩子的专注力，便立刻打听哪儿有心算补习班；许多育儿书籍强调“三岁定终生”，于是孩子才刚满周岁，就到处寻找可以开发孩子脑力的才艺班 诸如此类的现象，不胜枚举。也有些时候，媒体的片面报道，让家长们接收到偏颇的讯息而惶恐不安，最典型的例子，就是肠病毒感染与肠病毒重症。

写这本书的目的，动机很简单，是为了要协助惶恐的新手父母，建立起自己照顾孩子的信心；也帮助焦虑的老鸟父母，建立起对自己孩子的信心。我希望用浅显易懂的语言，让各位了解孩子在成长过程中可能面临的问题，以及对于这些问题的正确处理方式与态度。

对孩子所面临的问题，如果能够彻底理解，心中就不会恐惧或焦虑；无所惧、无所虑，照顾孩子的信心自然随之而来。

其实，养育孩子真的很简单，照顾孩子真的不困难；三、四十年前，父母照顾四、五个孩子不成问题，现在的你或妳，照顾两、三个孩子更是不成问题。为了好好的照顾孩子，我们的确是需要一些常识、知识与经验，但最重要而且不能没有的，是我们对孩子的“爱心”。没有知识与经验没有关系，只要本著爱孩子的心，照顾孩子成长是难不倒人的。

书籍的出版受到了许多人的帮助，我在临床工作上所接触到的孩子与家长们，是帮助我最多的人。家人在背后默默的支持，当然功不可没。不过，没有出版社同仁的大力鼎助，读者们是看不到这本书的。在此我一并致谢。

张开屏

民国九十七年四月十七日于台北

如何护理宝贝的脐带问题?

脐带是联结胎盘和胎儿的一根管子，里面包含两条动脉和一条静脉。胎儿在母亲子宫内，就是靠著这根管子自母体吸取己身生长所需的各种养分和氧气。

婴儿出生以后便能自行呼吸，由肺部获得足够的氧气，也会吸吮乳汁而得到充分的营养，而原本在子宫内功能多多的脐带，一旦胎儿离开母体，便完全失去作用了。因此，婴儿出生时，妇产科医生都会很快的把脐带夹住，然后再把它剪断。

残留在婴儿肚脐上的脐带会逐渐干燥，原本白白软软的脐带会变得干干黑黑的，且自行脱落。前后所需的时间，快则三天，慢则拖到两个礼拜。一般来说，如果脐带暴露在外，周遭越干燥，就会越早脱落。

许多家长在婴儿的脐带未脱落前，一直不敢让婴儿洗澡，怕水沾湿了脐中引起感染。其实，洗澡还是应该洗的，洗好之后用百分之九十浓度的酒精涂抹脐带，以加速脐中的干燥就可以了。

脐带在完全脱落之前，是细菌生长的一个良好温床，大多数的细菌对婴儿都没有害处。不过，如果脐带闻起来有恶臭味，肚脐周围红红肿肿的，就表示细菌已跑入身体，引起脐部发炎，这时就必须即刻送医接受抗生素治疗。

脱掉脐带后的肚脐通常是干干净净的，但偶尔会看到上面出现鲜红的肉芽，使包著肚脐的尿布老是沾著湿红的血水，这时只要涂抹硝酸银溶液于肉芽组织上，肉芽很快就会坏死而脱落。如果肚脐上没有肉芽，却还一直有湿湿的液体渗出来，就可能是脐尿管或脐肠瘘管等胎儿时期的构造存留下来，使得尿液或肠液一直由肚脐渗出，这时就需要外科手术来处理了。

NOTE

宝宝的脐带未脱落前，每次洗澡后，家长应以浓度百分之九十的酒精涂抹脐带，以加速它的干燥。

什么是生理性黄疸?

新生儿在出生后两、三天左右，用肉眼便可看出皮肤开始变黄，这就是所谓的“黄疸”。

新生儿出现的黄疸，绝大多数属于“生理性黄疸”，意思是说，这种黄疸是新生儿理当出现的，婴儿本身并没有毛病。

然而，生理性黄疸是如何产生的呢?

人体血液中的红血球死亡之后，所产生的胆红素经由肝脏排泄到肠道内，这是自然的过程。

如果红血球死亡的速度太快（如急性溶血时），或是肝脏排泄功能出现障碍（如肝炎或胆道阻塞），这时过多的胆红素无法由血中排除，就会使皮肤发黄，这就是一般所说的“黄疸”。

新生儿的红血球寿命较短，也就是红血球死亡的速度较快，而此时新生儿的肝脏功能仍不成熟，相对的，排除胆红素的能力即较差。新生儿之所以都会出现黄疸现象，就是因为上述这两个因素。

这种黄疸在新生儿出生后三、四天会上升到最高峰，约一周大左右就逐渐消退，就是所谓的“生理性黄疸”。

NOTE

新生儿的黄疸，绝大多数属于生理性黄疸，并非身体有病，家长不必惊慌失措。

什么是病理性黄疸?

相对于“生理性黄疸”，有些不幸的新生儿却产生了“病理性黄疸”。

顾名思义，病理性黄疸就是指小宝宝的黄疸并非生理上的自然现象，而是由潜在的疾病所道致。

哪些疾病会造成新生儿病理性黄疸呢?

常见的疾病包括：新生儿败血症、新生儿肝炎、新生儿急性溶血性疾病。

当然，一旦罹患这些疾病，黄疸并非唯一的症状，往往还会有其他的线索，引道我们进一步想到潜在的疾病。譬如有败血症时，小宝宝除了黄疸之外，吸吮力会减退，哭声也变得较小，体温则或低或高。

并非用肉眼观察就可分辨生理性黄疸和病理性黄疸，也不是验个血，测定血中的黄疸指数，数值高的就属病态，数值低的就属生理性。

最重要的是，家属们要有相当的认知，新生儿的黄疸并不全然是生理性，有一小部分是属病理性的，而这种病理性的黄疸也不是靠肉眼便看得出来。因此，如果小宝宝的举止或活力不太对劲，就要赶紧带去让医生检查。

NOTE

新生儿的黄疸并不全然是生理性，如果小宝宝的举止或活力不太对劲，就要赶快送医检查。

黄疸太高对人脑有害吗?

黄疸本身对人体并没有任何伤害性，但对于新生儿来说，则是另一回事。

新生儿的脑组织仍未成熟，其中负有重责大任的“血 脑屏障”，是保护脑细胞不受血中的一些物质侵袭的一层屏障，其功能也不成熟。

换句话说，某些原来存在于血中的物质，譬如引起黄疸的胆红素，就比较容易侵入新生儿的脑细胞，破坏脑细胞，而道致神经方面的后遗症。

这种由过高的胆红素所造成的脑细胞伤害，主要是伤害到脑的基底核，临床上称为“核黄疸”。

重则在短期内死亡，轻则影响到躯干和肢体的协调，手脚往往会不由自主的扭动，说话时语音也无法控制。

脑的基底核是位在大脑深部的一群神经细胞，主要的功能是维持人体动作的灵活与协调，以及执行这些动作时的平滑顺畅。老年人的巴金森病患，动作僵硬，手会不停地抖动，就是基底核的神经细胞功能受损。

新生儿的基底核如果因黄疸太高而受损时，在婴儿发育的过程中，会发现婴儿的肢体与躯干都很软，不够硬挺。因此，婴儿该抬头的年纪，头还是东倒西歪挺不直；该会坐的时候，身躯就是无法挺起来；走路可能要到八、九岁时，才学会走路，就算学会走路了，步态也还是不稳；虽然学会了用手去抓去物件，手却会不自主的抖动；讲话也终于会讲了，但口腔肌肉的不自主抽动，使得发出的声音不清不楚。

不过很神奇的是，一般脑细胞受损的孩子，智能多少都会受到影响，但这一类型脑细胞损伤的孩子，智能却多半是正常的。大学学测时，总是会有几位脑性麻痺的学生表现优异，多半就是“核黄疸”的结果。

因此，虽然说新生儿黄疸以生理性者居多，而且黄疸对人体亦无大碍，但由于新生儿的脑组织仍不成熟，这时过高的黄疸就具有伤害性，绝不能掉以轻心。

NOTE

过高的胆红素容易对脑细胞造成伤害，绝不能掉以轻心。

黄疸的处理方法有哪些?

由于过高的黄疸对新生儿的脑细胞会造成伤害，所以临床上就发展出降低黄疸的方法。

临床上能有效减低黄疸的方式有两种：

1.照光：以光线照射到皮肤上，能使流经皮肤微血管的胆红素起化学反应，因而降低血中胆红素的含量，使黄疸退去。

2.换血：更直截了当的方式，就是把新生儿体内含高胆红素的血液全部抽换掉，输入含正常胆红素的新鲜血液。

一般的黄疸，通常只需用到照光即可。照光的优点是安全、便宜，而且每家医院或每位医生都会做。缺点是黄疸降低的速度较慢，若是黄疸指数冲得太高时，会缓不济急。

如果黄疸指数上升得太快或太高，担心脑细胞受到破坏时，就需要用换血的方式，才有可能在短时间内让黄疸降下来。不过，换血这种方法并非全然没有副作用，如果替换上去的血液不合适，黄疸仍会持续下去；如果血液抽换得太快，可能会使新生儿产生休克；如果在换血的过程中，无菌措施做得不够，细菌即可能侵入血液，形成新生儿败血症。

老一辈的人习惯于新生儿嘴唇上涂抹黄连粉，用以消退黄疸，事实上效果不大，临床上就有一些新生儿的黄疸因此而延误了治疗，而造成终身的伤害。

NOTE

以为在新生儿嘴唇上涂抹黄连粉可消退黄疸，其实效果不大，若因此而延误了治疗，恐将造成终身的伤害。

黄疸时仍能喂母奶吗?

在回答这个问题之前，我们需先了解母奶和黄疸的关系。

我们知道胆红素（黄疸的主因）的排泄是经由肝脏，而排泄的过程牵涉到某些肝脏内的酵素，经由这些酵素的作用，胆红素才得以顺畅的由血中排到胆道，进而排到肠道内。

在新生儿时期，这些酵素的活性仍不很强，也容易受到外来因素的影响，而使酵素活性更为降低，间接地使得胆红素排泄不畅，进而产生黄疸。

母奶中含有微量的女性荷尔蒙，这种荷尔蒙正好会影响新生儿肝脏中的酵素活性，所以吸食母奶的新生儿，其黄疸可能升得较高，消退的时间也拖得较久。

既然喂食母奶会使新生儿的黄疸加重，是不是就不要喂食母奶呢？其实，母奶是可以继续喂食下去的。

吸食母奶所引起的黄疸，只需暂时停喂一至二天的母奶，黄疸便会很快的退去，之后继续吸食母奶就不会再有任何问题。如果黄疸不很高，母奶不停下来也没关系，黄疸迟早还是会退去，只是时间拖得较长罢了。

NOTE

吸食母奶所引起的黄疸，只需暂时停喂一至二天的母奶，黄疸便会很快的退去。

新生儿为什么会溢奶或吐奶呢?

溢奶和吐奶是新生儿常出现的现象。吸进去的奶水由嘴角反流出来，称作“溢奶”；若奶水呈一大口的往外吐出，则称作“吐奶”。

溢奶和吐奶其实是一体的两面，都是奶水的往外回流，程度轻的是溢奶，重的话就是吐奶。

新生儿为什么容易吐奶或溢奶呢？在我们的食道和胃的交接处，有一个天然的关卡，叫作贲门，其功用是防止进到胃里的食物回流到食道。新生儿的贲门功能还不够成熟，因此吞到胃里的奶水很容易回流到食道，进而溢出或吐出口外。

因此，绝大多数的吐奶或溢奶，都属于新生儿的生理现象，不必刻意治疗，往往随著婴儿长大，这些吐奶或溢奶的现象就会逐渐消失。

不过，少数的新生儿吐得太凶，影响到营养的吸收，以至于体重无法增加，这时便不能等闲视之，而需积极的来处理。

通常我们只要把喂食的方式改成少量多餐，或是在喂食之后将婴儿置于俯卧或右侧卧的姿势，往往就能大大减少吐奶的机会。

如果上述的方法还不奏效，便需借助药物或外科手术帮忙，使吐奶的现象改善，以便婴儿能够获取足够的营养，而有正常的成长。

NOTE

要把喂食的方式改成少量多餐，或是在喂食之后将婴儿置于俯卧或右侧卧的姿势，往往就能大大减少吐奶的机会。

宝贝鼻塞、喉咙有痰音，是感冒了吗?

新生儿呼吸时感觉不通畅，仿佛鼻塞的样子，或呼吸时喉咙听到唏哩呼噜声，许多家长都会联想到小宝宝是不是感冒了?

新生儿的鼻腔很窄，鼻腔后方的淋巴组织又很丰富，呼吸时就很容易有鼻塞的声音。至于喉咙所发出的痰音，其实是新生儿气管内正常的分泌物与口腔内的口水所引发的。

上述两种现象，几乎每个新生婴儿都会出现，只是声音大小不一。声音如果大一点，往往会使家长以为小宝宝罹患感冒，其实不然。

如果小宝宝真的感冒了，除了鼻塞得厉害，影响到呼吸和吸吮外，往往鼻水也会流个不止；如果气管发炎，则不仅仅痰音很重，还会咳得厉害，甚至喘起来。所以，只要小宝宝精神好、活力充沛、吸吮能力佳、没发烧，则我们所感觉到的小宝宝的鼻塞或痰音，都是人体的生理现象，不必当作感冒，更不必给予任何的药物治疗。

至于小宝宝罹患感冒时，到底需不需要治疗，主要是看感冒的症状轻或重而定。感冒是由病毒感染引起的，针对感冒病毒来说，其本身是没有特效药的。

一般的感冒药都是针对病患的症状而作用，即所谓的症状治疗。如果小宝宝鼻塞得很厉害，鼻水流个不停，医生会开立抗组织胺让鼻塞或流鼻水的症状缓解；如果小宝宝咳得很严重，医生会开立镇咳的药，让咳的症状减缓。这些治疗会不会让小宝宝的感冒加速痊愈呢?

事实上，感冒病不会因为及早治疗而加速痊愈，一切的症状都需要时间，时间到了，症状自然会完全消失。

NOTE

新生儿呼吸时常会有鼻塞或痰者，只要精神好，没有其他异状，不必当作感冒处理。

为什么我家宝贝常泪水汪汪，眼屎也多?

婴儿的眼睛不时充盈著泪水，或不时有白色或微黄的分泌物由眼角冒出或沾黏住睫毛，往往易让人误以为小宝宝得了结膜炎，而涂了许久的眼药膏却仍不见好转，到底原因何在?

其实，根本的原因在于鼻泪管阻塞。

鼻泪管是位于内侧眼角下方的一个管状通道，连通眼睛和鼻腔，其作用是让眼睛的分泌物或泪水经此管道排入鼻腔。我们在哭泣的时候，除了泪水汪汪，鼻腔也会酸痛，甚至流出鼻水，就是泪水经由鼻泪管流入鼻腔的绿故。

新生儿的鼻泪管很狭窄，一旦堵塞，眼球上的分泌物就无法借此管道排出，积蓄于眼睛的分泌物，清则呈透明水样，浓则呈黄色黏稠状。在这种情况下，若误以为小宝宝得了结膜炎，点眼药水或或眼药膏都是无济于事的。

鼻泪管阻塞的解决之道很简单，就是常按摩鼻泪管。方法如下：用手指顺著眼睛内缘眼角处往鼻梁的方向顺势按压下去，每天按摩四次，每次双眼鼻泪管处各按压十五下。不用几天，鼻泪管就可完全通畅了。

NOTE

常替新生儿按摩鼻泪管，可以使它通畅无阻，宝宝就不会泪水汪汪或眼屎多了。

母奶与配方奶，哪种比较好？

这个问题的正确答案，即使是医学的门外汉，我想也很清楚。对我们人类的小宝宝而言，母奶比起配方奶当然是好太多了。

小牛吃牛奶，小羊吃羊奶，小狗吃狗奶，这是天经地义的事；就算没有医学知识做基础，人的小孩最适当的乳品为人乳，应当是无庸置疑的。

现在市面上有衆多品牌的婴儿奶粉，都是把配方奶拿去加工，使其成分接近人乳，以利小宝宝生长发育的营养所需。就营养价值而言，目前的人乳化婴儿奶粉与人乳相较，差异并不太大。所以，用婴儿奶粉哺育婴儿，就婴儿的营养需求而言是足够的。

既然婴儿奶粉的营养成分足够婴儿所需，为什么小儿科医生以及联合国世界卫生组织一直强调母奶的重要性，反对婴儿奶粉做商业性的广告呢？其中原委是这样的。

母奶除了营养成分的组合（包含碳水化合物、蛋白质、脂肪和微量元素等）最能迎合人体的需要之外，其消化、吸收也远比配方奶好得多。

母奶中还含有免疫球蛋白，可以保护小宝宝的肠道，较不易受到细菌的侵袭而感染肠炎。用母奶哺育婴儿的过程中，肌肤之亲所建立的亲子关系，更不是用奶瓶喂哺所能成就的。

一言以蔽之，人乳对于哺育中的婴儿，可以说只有优点而没有缺点，比起婴儿奶粉更是有过之而无不及。有些职业妇女因为产假太短或身体不适，无法亲身哺乳尚无可厚非。

有些初为人母者，担心身材（尤其是乳房）在哺乳之后会变形，因而剥夺了婴儿吸食母奶的权利，就大有可议之处了。

这里有个良心的建议：由于现在许多妇女有良好的职业，如果因为生了小孩就放弃，的确有点可惜。事实上，有的家庭确实需要母亲工作，才能维持一定水准的生活，但若要继续工作，产假只有一个月

到四十五天，即使想喂母奶也只能喂产假的那一段时间，上班之后怎么办呢?

我的建议是：就算产假只有一个月，喂一个月的母奶也远比不喂的好。各位一定会担心，届时要上班了，怎么换奶呢?

其实，换奶的过程并没有想像中那么难，只是缩短喂母奶的时间，而以婴儿奶粉取代不足的部分。

刚开始，也许小宝宝不适应奶瓶的奶嘴或是不喜欢配方奶的味道，会有拒绝或哭闹的表现，只要坚持下去，小宝宝的肚子实在饿了，就会大口大口的吸食配方奶了。

NOTE

母奶最适合宝宝，是任何品牌的婴儿奶粉无法媲美的。

宝宝刚出生时，妈妈的出奶量不够怎么办?

乳汁的分泌在刚开始一定很少，但不要担心小宝宝不够吃，因为这时的乳汁（初乳）非常营养。乳头经婴儿的吸吮，会刺激乳汁分泌，因此只要持续的让婴儿吸吮乳头，乳汁的分泌就绝对足够婴儿的生长所需。

有的妈妈觉得自己的乳汁分泌不够，怕小宝宝吃不饱，而搭配婴儿奶粉给小宝宝吃，减少小宝宝吸吮乳头的时间，这时乳汁的分泌反而就真的会越来越少，越来越不够小宝宝吃。

所以，决定亲身哺乳的妈妈，要给小宝宝多一点机会，多一点时间吸吮，乳汁才能源源不断的出来，让小宝宝吃得满足，睡得安稳。

NOTE

只要持续的让婴儿有机会吸吮乳头，乳汁的分泌就绝对足够婴儿的生长所需。

该选择哪一种婴儿奶粉品牌?

如果决定弃母奶而就婴儿奶粉，小宝宝一生下来，妈妈就会面临一个迫切的问题：要选用哪一种婴儿奶粉?

台湾是世界上婴儿奶粉品牌最多的地方，超级市场的货架上，不同品牌的婴儿奶粉琳瑯满目；电视、报纸、杂志上婴儿奶粉的广告也是百家争鸣。

这些不同品牌的婴儿奶粉中，有没有哪一种比较好？哪一种比较差？其实，都是大同小异，没有哪一种特别好或哪一品牌特别差。不管是由美国、欧洲、澳洲、日本进口的，或是国产的，不管是单价较低或单价较高，这些婴儿奶粉的基本成分都没有多大的差别，吸收到人体内，对婴儿的成长发育更是毫无二致。

所以，父母亲们作为一个消费者，绝对不要被厂商的宣传所迷惑，误以为进口的都是好的，或贵的比便宜的对婴儿更好。

如果各位家长愿意的话，不妨参考我的建议：选择婴儿奶粉，先选定有信誉的大厂所出的产品，如果有三种品牌获得您的认可，再选择其中单价最为便宜的品牌，就是您宝宝的奶粉品牌了。

NOTE

不论单价高低，婴儿奶粉的基本成分其实都没有太大的差别，吸收到人体内，对婴儿的成长发育更是毫无二致。

哺喂母奶，如何知道小宝宝有没有吃饱?

哺喂母奶时，我们无法确定小宝宝到底吸进去多少量的奶，所以往往会担心小宝宝吃得不够，长不大。

事实上，我们的确无法估算小宝宝到底吸进多少量的母奶。不过，只要小宝宝的吸吮时间达到十五分钟，就可以确定小宝宝吸食的奶量一定足够其生长所需了。

如果吸食的时间不足十五分钟怎么办呢？如果吸食的时间不足十五分钟，但吸食之后，小宝宝能安安稳稳的睡足二至三小时，这也表示吸食的奶量足够了。

如果吸食的时间不足，之后又睡不久，很快就醒来，该怎么办？也不必太紧张，再给小宝宝吸食就可以了，少量多餐，小宝宝同样能获取足够的营养，以供生长发育所需。

至于每次哺乳时，只吸一边还是两边都让小宝宝吸呢？为了让两个乳房的乳汁都能源源不断，也为了使乳房不至于胀奶，每次喂食时，最好两边的乳头都要让小宝宝吸吮。

NOTE

乳头要如何清洁?

乳头只要用清水擦拭干净即可，不需要用消毒药水或杀菌剂做彻底的消毒。

乳头干裂时如何处理?

乳头若干裂，小宝宝吸吮时，妈妈会很痛。要使乳头不干裂，涂上凡士林软膏即可。

喂婴儿奶粉时，如何知道小宝宝是否吃饱了？

每一罐婴儿奶粉或每一本育婴指南上，都有宝宝食奶量的详细说明，教道家长们在宝宝一个月大、三个月大、六个月大时该吃多少奶，该多久喂一次。

事实上，每个婴儿的新陈代谢速率不同，成长的步调也不一致，所以养育小孩要顺其自然，不是一成不变的依循厂商说明或书上的标示，定时定量的喂奶。

用婴儿奶粉与用母奶哺育的原则其实是一致的。只要小宝宝吸食配方奶后，能睡足两、三小时以上，则那一餐的奶量就算足够了。

所以，如果一餐只吃一百毫升配方奶，而三小时就想吃一次的婴儿，与一次能吃上一百五十毫升，四小时吃一次的婴儿，在饮食的分量上是没有什么差别的。

如果还是不放心，担心小宝宝吃得不够，最简单的鑑定方式，就是定期量体重。如果每个月小宝宝的体重都逐渐增加，就表示小宝宝吃得已足够了。

NOTE

只要小宝宝吸食配方奶后，能睡足两、三小时以上，则那一餐的奶量就算足够了。

奶瓶如何消毒?

以前的观念，认为奶瓶和奶嘴都要用开水煮滚，才算消毒干净。其实，只要吃完奶，立即把奶瓶、奶嘴用清洁的水冲洗干净弄干，就可再度使用。不过，先决条件是，清洗的人必须没有传染病，双手干净，所用的水是清洁的才行。

小宝宝自呱呱坠地的那一刻起，就离开了无菌的环境。所穿的衣服、所吃的奶、所接触的人，其实都没有完全的无菌状态。奶瓶之所以要洗净，并不是要弄到干净得如同消毒过后的无菌状态，而是要把残存在奶瓶上的奶块洗净，细菌才不会滋生而影响健康。因此，把奶瓶洗干净远比消毒更为实际，更不必为了消毒奶瓶而添购奶瓶消毒器。

NOTE

用过的奶瓶和奶嘴，应立即以清洁的水冲洗干净。

如何冲泡奶粉?

不同厂牌的婴儿奶粉冲泡方式不一，冲泡前要详阅罐上的指示。奶粉罐中通常附有一量匙，量匙有大、小两种。大的量匙，是一平匙奶粉泡六十毫升的水；小匙，则一平匙对三十毫升的水。

冲泡婴儿奶粉，最忌自行添加奶粉或冲泡的水量。平匙的意思，就是平平的一匙奶粉。不要怕宝宝不够吃，就改为满满像一座山的一匙；一匙需三十毫升的水就三十毫升，不要为了多补充水分而任意增加水量。

奶粉冲泡得太浓或太淡，对宝宝都不好，这点务必要牢记在心。

NOTE

冲泡婴儿奶粉，最忌讳自行添加奶粉或冲泡的水量。

小宝宝多大时才可以换奶?

所谓换奶，就喂食母奶的婴儿而言，是打算断母奶而换为婴儿奶粉或一般奶粉的过程；就喂食婴儿奶粉的婴儿而言，则是由婴儿奶粉换为较大婴儿奶粉或普通奶粉的过程。

事实上，何时换奶，并无一严格的标准或时限。举例来说，如果是喂母奶的母亲，随著婴儿的成长，奶水会渐渐不够婴儿的需要，甚至奶水会渐渐减少，这时婴儿就容易饿，势必要添加其他种类的食物或配方奶，小宝宝才不至于饿著。所以，整个过程是自自然然的，并不是说四个月断奶、换奶，就该在宝宝四个月大时断奶、换奶。

吃婴儿奶粉的婴儿，就算从小到大都吃同一品牌的奶粉也是可以的。问题是，现在的婴儿奶粉几乎是经过特殊处理的人乳化牛奶，这些加工过程及上市后的庞大促销费用，使得婴儿奶粉的单价远比一般奶粉高得多，所以过了婴儿时期仍继续吃这种高价奶粉（营养价值并没有更多、更好），就显得浪费了。所以，过了婴儿时期是绝对可以不用婴儿奶粉的。

但在婴儿时期（周岁以内），何时可以换成普通奶粉或所谓的较大婴儿奶粉呢？前面已经说过，其实周岁内不换奶一点问题也没有，如果一定要换的话，建议在四到六个月时，小宝宝已开始添加其他食物（副食品）的时候才换奶。

换奶的过程是要一步一步来，绝不可今天吃甲奶，明天就完全换成乙奶。换的过程并不复杂，先稍稍减少甲奶的量，同时加入稍许的乙奶，宝宝吃过之后并无不适（无上吐下泻），就可以继续慢慢地减少甲奶而增加乙奶，直到完全被乙奶取代为止。

NOTE

为宝宝换奶，并无严格的标准或时限，只要过程自然，逐步渐进地换奶即可。

何时可以开始替小宝宝添加其他食品？如何添加？

小宝宝吸食母奶或配方奶的营养固然充分，但随著小宝宝逐渐长大，体重逐渐增加，如果还是一直以母奶或配方奶为唯一的食物来源，就无法充分的供应小宝宝成长所需的营养了。事实上，小宝宝总有一天需要断奶，并适应成人社会的饮食，才有生存下去的本钱。

因此，在小宝宝发育成长的过程当中，在还没有完全断奶之前，就要开始把我们日常生活中的食品，逐项慢慢地添加进去。

通常添加新食品的时机，最好是在小宝宝四到六个月大的时候。在这之前，小宝宝的口腔咀嚼能力仍不够成熟，所以不适宜添加需要咀嚼的东西，而且其营养来源依赖母奶或配方奶就很足够了。

如果太晚才添加其他食品，可能会有下面两种负面的影响：

一、营养不够。

二、小宝宝养成偷懒的习惯，只喝奶，不吃其他东西。

添加新的食品，没有任何固定的模式，家长不必一味的遵循育婴手册上的指示。果真照著手册上的说明去做的话，保证会弄得焦头烂额，充满挫折感。

如果硬要订出一些规矩或原则来遵循的话，可参考以下所述：

1.先添加流质的食物，果汁或米汤皆可。果汁用新鲜的、现做的，不要用罐头的或进口的，更不要误以为越贵的水果越好。

2.其次，添加泥状或易于咀嚼的东西，譬如水果泥或粥类。市面上的米粉类或麦粉类亦可，但米粉较麦粉易于消化吸收，所以优先选择米粉。最重要的是，这些泥状食物的吃法，绝对不要混在果汁或配方奶中让婴儿吸食，而是要在碗中和成泥状，用汤匙一匙、一匙的喂才正确。

3.蛋黄可以逐渐加量，但蛋白在满周岁以后才添加进去。

4.肉类包括鸡、牛、豬肉等，都可以熬成浓汤，作为宝宝的饮食。

5.蔬菜、肉类切成细末状，煮成泥状，用汤匙喂食。

上述这些食品，都以越新鲜、越便宜越好；反之，进口的、罐装的、贵的，并不见得更营养，对小宝宝的成长发育也不会有更多的助益。

NOTE

果汁、米汤、粥、肉汤和蔬菜泥都可作为宝宝的副食品，但以越新鲜、越便宜越好。

预防注射的种类与时间表为何?

卡介苗：出生满二十四小时接种。

B型肝炎：出生满三至五天注射第一剂，满月注射第二剂，满六个月注射第三剂。

白喉、百日咳、破伤风混合疫苗：满两个月注射第一剂，满四个月注射第二剂，满六个月注射第三剂，一岁六个月大追加一剂，国小一年级再追加一剂破伤风减量白喉混合疫苗。

小儿麻痹口服疫苗：时间与白喉、百日咳、破伤风疫苗同。

麻疹疫苗：九个月大注射一剂，可于一岁三个月追加一剂。

麻疹、德国麻疹、腮线炎混合疫苗：于一岁三个月时注射一剂，国中三年级、国小学生注射一剂。

日本脑炎疫苗：一岁三个月时注射第一剂，隔两周注射第二剂，隔年注射第三剂，国小一年级再追加一剂。

预防街种时间表

预防接种时间

接种疫苗种类

出生满24小时以后

卡介苗

第一剂

出生满3～5天

Ｂ型肝炎遗传工程疫苗

第一剂

出生满1个月

Ｂ型肝炎遗传工程疫苗

第二剂

出生满2个月

白喉百日咳破伤风混合疫苗

第一剂
小儿麻痺口服疫苗
第一剂
出生满4个月
白喉百日咳破伤风混合疫苗
第二剂
小儿麻痺口服疫苗
第二剂
出生满6个月
Ｂ型肝炎遗传工程疫苗
第三剂
白喉百日咳破伤风混合疫苗
第三剂
小儿麻痺口服疫苗
第三剂
出生满9个月
麻疹疫苗
一剂
出生满12个月
水痘疫苗
一剂
出生满1年3个月
麻疹腮腺炎德国麻疹混合疫苗
一剂
日本脑炎疫苗
(每年3月至5月接种)
第一剂
日本脑炎疫苗

(每年3月至5月接种)
隔二周 第二剂
出生满1年6个月
白喉百日咳破伤风混合疫苗
追加
小儿麻痺口服疫苗
追加
出生满2年3个月
日本脑炎疫苗
(每年3月至5月接种)
第三剂
国小1年级
破伤风、减量白喉混合疫苗
追加
小儿麻痺口服疫苗
追加
麻疹腮腺炎德国麻疹混合疫苗
追加
日本脑炎疫苗
(每年3月至5月接种)
追加
卡介苗疤痕普查
（无疤或疤痕过小且测验阴性者补种）

预防注射可能引起什么样的副作用?

事实上，绝大多数的疫苗接种之后，都不会产生副作用，所以绝对不要看到下列的描述，就拒绝让小宝宝接受预防注射。

最常见的副作用是发烧。这种发烧多半是微温，少数是高烧，通常在十二至二十四小时左右，体温就回复正常了。这种情况在注射白喉、百日咳、破伤风混合疫苗时较常出现。

注射之后引起短暂的疼痛，甚至影响到下肢的活动或是引起抽搐，在注射白喉、百日咳、破伤风混合疫苗也偶有所闻。

其他的疫苗则几乎没有什么副作用，即使有也是非常的轻微。譬如注射麻疹疫苗之后一周到十天左右，身上可能会发出些许的红疹和轻度的发烧，这可以说是疫苗的正常反应而非副作用。同样的，接种卡介苗之后一个月左右，注射部位会发红、起脓疱、结痂，也是疫苗接种成功的正常反应。

什么情况下不能注射预防针?

通常只有在发高烧或严重的急性病症，以及免疫机能不全的病人，才要延后或暂停预防注射。如果只是小感冒，症状不厉害，还是可以接种疫苗。

如果上次注射疫苗引起高烧、抽搐等现象，则不能再接种同样的疫苗。

如果因病或一时忘了而无法按照既定的时间去注射疫苗，并不需要重新来过，过去打过的仍旧算数，只要接续打那尚未接种过的疫苗即可。

NOTE

为了宝宝的健康，家长应按时带宝宝去接种疫苗。

自费疫苗费用那么高，到底值不值得花这笔钱？

预防胜于治疗是医学的金玉良言，能有方法让人类免除疾病的摧残，让每人都活得健健康康的，那该多好！

预防注射或疫苗接种就是基于这个信念的产物，因为接种了B型肝炎疫苗，孩子就不会得到B型肝炎，也更不会有后续的肝硬化或肝癌，多好！以前令人闻之色变的天花，一九七九年世界卫生组织宣告天花已在地球上绝迹，是谁的功劳？因为以前的人都接种过牛痘疫苗，让天花无法生存下来，所以现在的孩子就不需要再种牛痘了。

预防注射既然能避免某些感染的产生，因此世界各国政府的卫生主管部门都会制定公共卫生政策，包括该国国民需要接受哪些疫苗的预防接种？疫苗接种的年纪与间隔时间？这些预防注射的疫苗都是由政府公部门提供，接受预防注射的人是不必支付疫苗的费用的。可是，怎么在医院或诊所内，老是看到一些海报宣扬自费疫苗的好处，难道是政府提供的免费疫苗不够好？而比较好的就要自行付费？

其实，国家的卫生主管机关所提供的疫苗，品质是一流的，接种之后所达到的预防效果也是一流的。但是，对于某些细菌或病毒所引起的疾病，譬如Ｂ型嗜血杆菌、肺炎链球菌、轮状病毒等，政府尚未提供疫苗做预防注射。如果希望自己的孩子能免于这些疾病的侵犯，目前是有这些需自行付费的疫苗可供选择。

另外，有的疫苗制造商把疫苗中较容易引起并发症的某些成分剔除，号称孩子接种过后，比较不会出现发烧或抽搐的现象，如所谓的非细胞型百日咳白喉破伤风疫苗（新型三合一疫苗），这也是自费疫苗之一。

还有些疫苗制造商把非细胞型百日咳白喉破伤风疫苗、去活性小儿麻痺疫苗、B型肝炎疫苗与Ｂ型嗜血杆菌疫苗混合成一剂，不同的疫苗可以同时注射，孩子只需注射一针，就可以接种到六种疫苗，既

方便又可以减少孩子因注射而疼痛的次数。这类型的疫苗目前也需要自行付费。

到底该不该花钱注射自费疫苗，其实端视每个家庭的经济状况；如果家庭经济情况很好，几千块钱的花费不成问题，当然可以选择自费疫苗，让孩子少受点皮肉之痛。不过几千块钱也不是小数目，若家庭经济状况有点吃紧，当然就选择政府提供的免费疫苗，效果还是一样的好。

当然，只要政府的卫生主管当局愿意的话，由公务预算中挪出一小笔的钱来负担这些自费疫苗的支出，那么全台湾的孩子就可以免费接种这些新型疫苗，家长们也就不必去思考到底值不值得花这笔钱买自费疫苗了。

NOTE

到底该不该花钱注射自费疫苗，其实端视每个家庭的经济状况。如果家庭经济情况很好，当然可以选择自费疫苗，让孩子少受点皮肉之痛；若家庭经济状况有点吃紧，就选择政府提供的免费疫苗，效果还是一样的好。